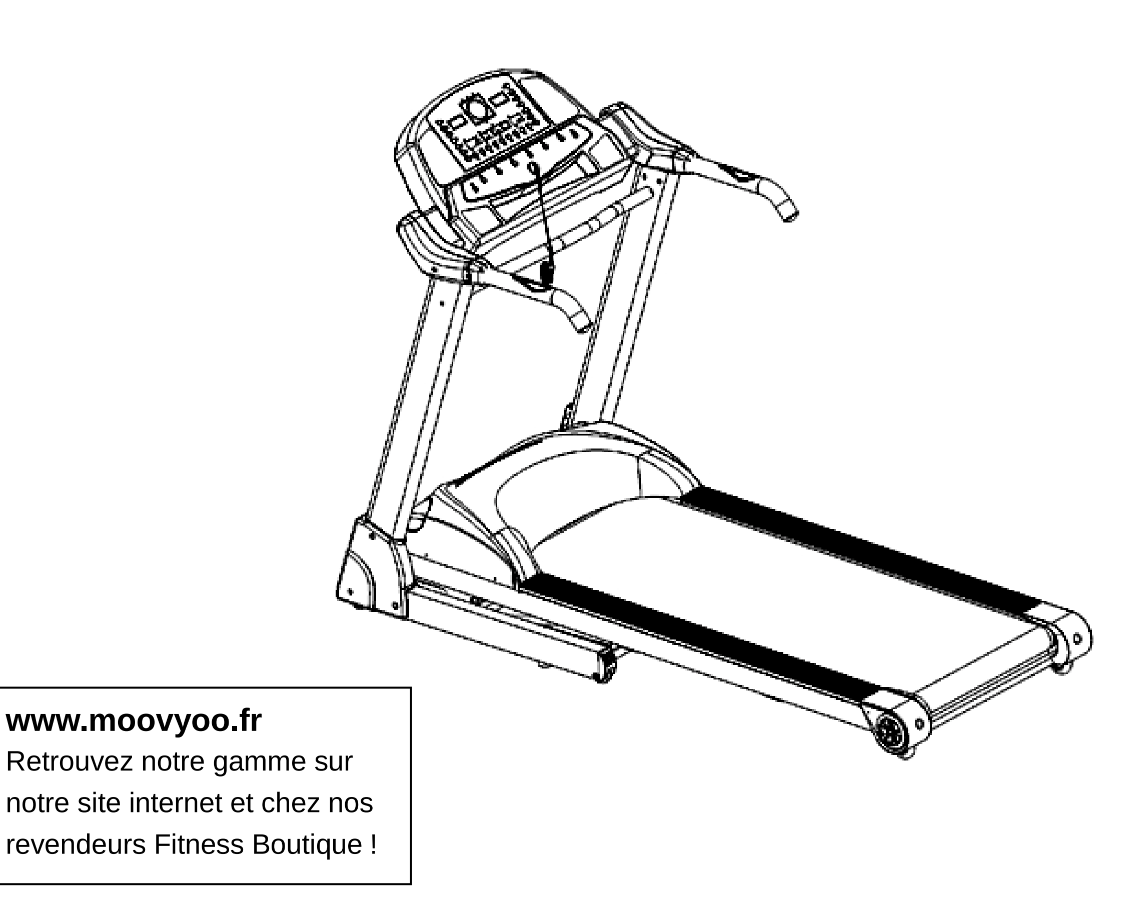


COUGAR

Tapis de course



⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d’assembler et d’utiliser ce produit. Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

1. Branchez le câble d'alimentation du tapis de course directement à un circuit raccordé à la terre.

Cet appareil doit être correctement raccordé à la terre. En cas de panne, la terre propose un chemin de moindre résistance au courant électrique et permet de réduire le risque de choc électrique.

2. Placez le tapis de course sur une surface libre et plane. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis trop épais susceptible de gêner la ventilation. Ne placez pas non plus le tapis de course à proximité d'une source d'humidité ou à l'extérieur.

3. Placez le tapis de course de manière à ce que la prise murale soit visible et accessible.

4. Ne démarrez **JAMAIS** le tapis de course si vous vous trouvez sur le tapis. Après allumage de l'appareil et réglage de la vitesse, une pause est possible avant le démarrage du tapis. Placez-vous **TOUJOURS** sur les rails situés sur les côtés du cadre jusqu'au démarrage du tapis.

5. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs ou lâches pouvant s'accrocher au tapis de course. Portez toujours des chaussures de sport dotées de semelles en caoutchouc.

6. Débranchez toujours le câble d'alimentation avant de retirer le couvercle du moteur du tapis de course.

7. Eloignez les enfants du tapis de course quand vous l'utilisez.

8. Tenez en permanence les poignées lorsque vous êtes sur le tapis de course jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

9. Attachez toujours la goupille de sécurité à vos vêtements lorsque vous utilisez le tapis de course. Si la vitesse du tapis de course augmente soudainement en raison d'un défaut électronique ou si la vitesse est augmentée par inadvertance, le tapis de course s'arrête d'un seul coup et la goupille de sécurité est désengagée de la console.

10. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, le câble d'alimentation doit être débranchez et la goupille de sécurité doit être retiré.

11. Avant de démarrer un programme d'exercices, consultez votre médecin traitant ou un professionnel de santé qui pourra vous aider à déterminer la fréquence, l'intensité (zone cardiaque cible) et la durée appropriées de vos exercices selon votre âge et votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs ou une compression au niveau de la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un souffle court, des vertiges ou si vous ne vous sentez pas bien durant les exercices, **ARRETEZ IMMEDIATEMENT !** Consultez votre médecin avant de continuer.

CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

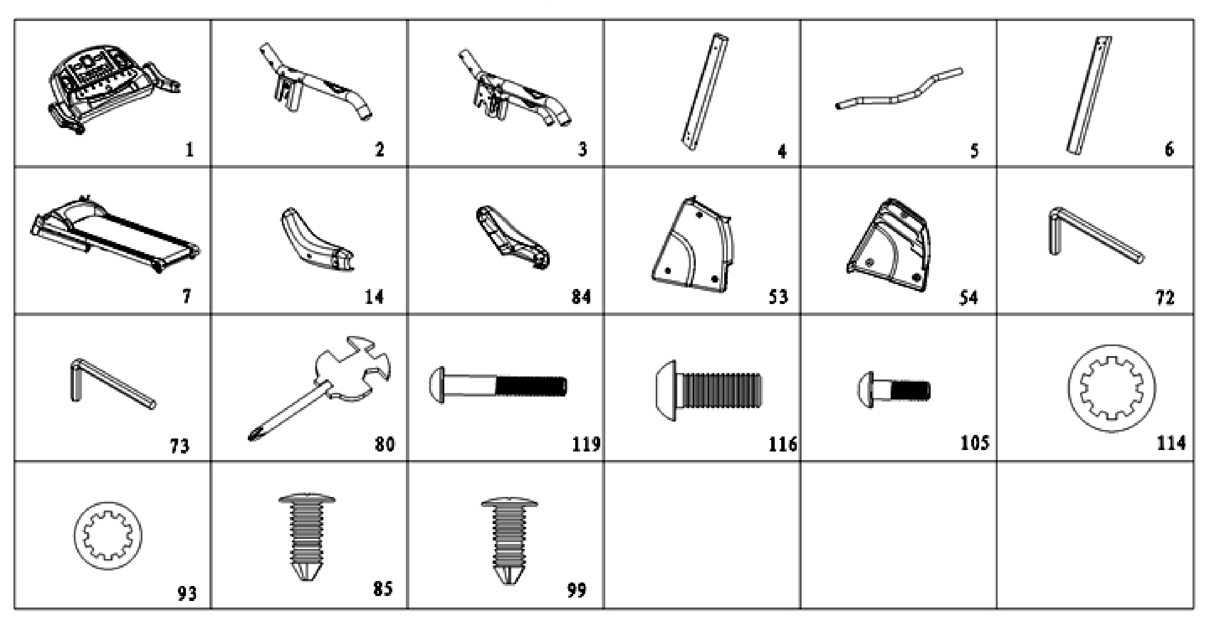
12. Si vous constatez des dommages ou une usure au niveau des prises électriques ou de la prise secteur, veuillez faire immédiatement remplacer les pièces défectueuses par un électricien qualifié. N’essayez pas de les remplacer vous-même.

13. Si le câble d’alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de maintenance ou une personne qualifiée afin d’éviter tout risque potentiel.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Attention : Veuillez lire attentivement les instructions d'assemblage et les respecter durant l'assemblage.

Le carton contient les pièces détachées ci-dessous :



Liste des pièces détachées :

N°	DESCRIPTION	SPE.	QTE		N°	DESCRIPTION	SPE	QTE
1	Console		1		2	Poignée gauche		1
3	Poignée droite		1		4	Montant gauche		1
5	Poignée avant		1		6	Montant droit		1
7	Cadre principal		1		14	Couvercle de poignée gauche		1
84	Couvercle de poignée droite		1		53	Couvercle gauche		1
54	Couvercle droit		1		72	Clé Allen 6#	6mm	1
73	Clé Allen 5#	5mm	1		80	Clé cylindrique	S=13、14、15	1
119	Boulon	M8*52	5		116	Boulon	M10*25	12
105	Boulon	M8*26	1		114	Rondelle	10	12
93	Rondelle	8	6		85	Vis	ST4.2*13	6
99	Vis	ST4.2*12	6					

Outils d'Assemblage

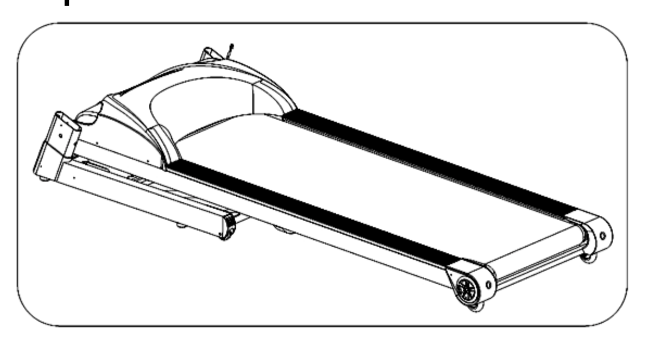
Clé cylindrique / Clé Allen : 5mm 1pcs 6mm 1 pièce

Tournevis : S=13、14、15 1 pièce

ASSEMBLAGE

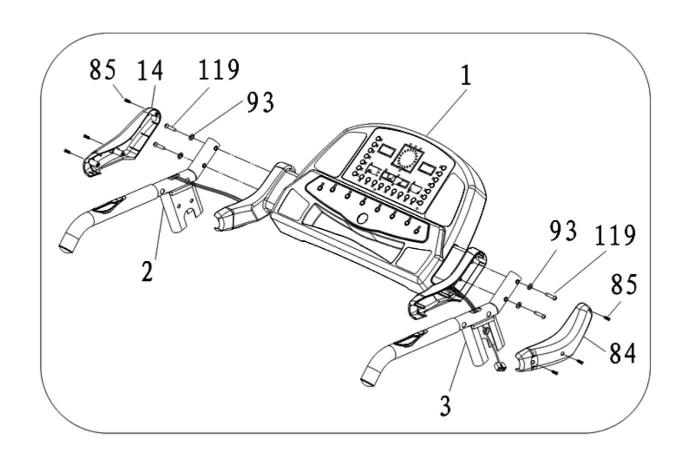
Note : N'allumez pas l'appareil avant la fin de l'assemblage.

Etape 1 :



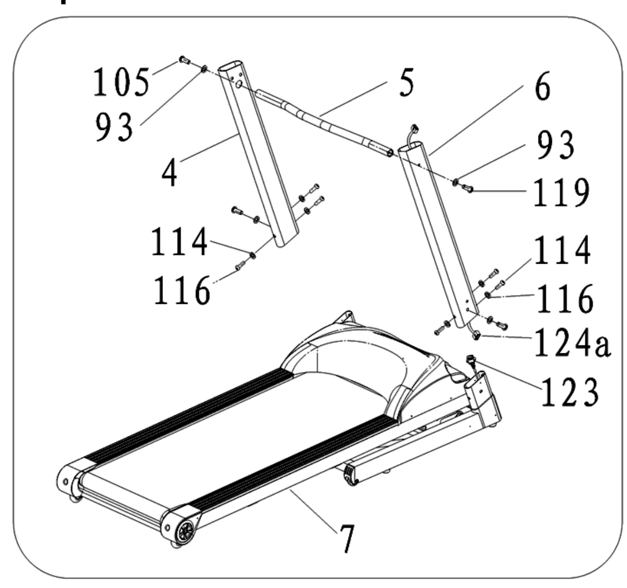
Ouvrez le carton, retirez les pièces détachées et placez le CADRE PRINCIPAL au sol.

Etape 2 :



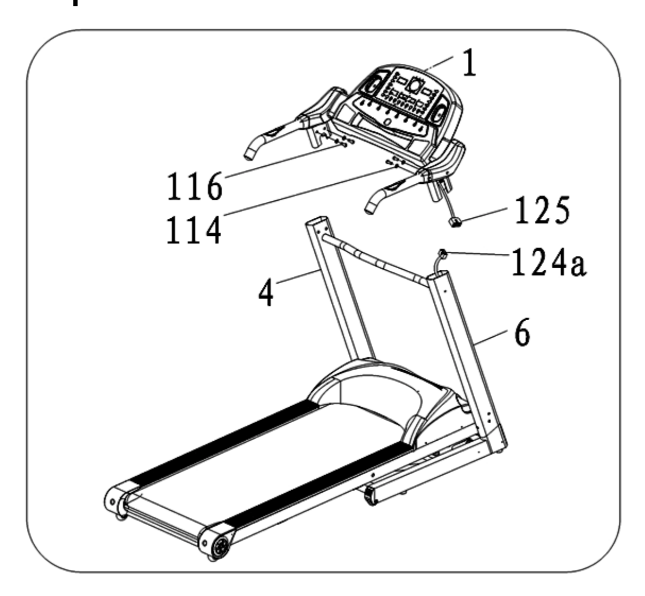
1. Connectez le câble supérieur de la console à la console via les poignées (2,3). Fixez ensuite les poignées à la console (1) à l'aide du boulon M8*52 (119) et de la rondelle (93).
2. Fixez les couvercles de poignées à l'aide de la vis ST4.2*13 (85) .

Etape Trois :



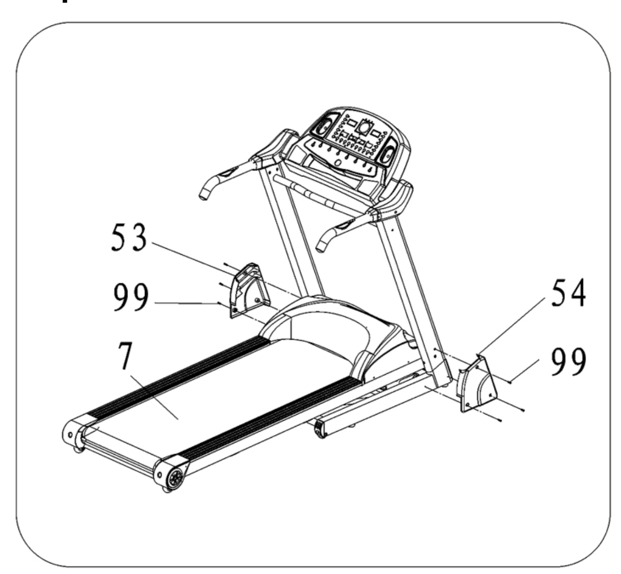
1. Fixez la poignée à l'aide du boulon M8*26 (105)、M8*52 (119) et de la rondelle
2. Insérez le montant (4.6) au cadre principal (7) puis fixez ces pièces à l'aide du boulon M10*25(114) et de la rondelle (116).

Etape 4 :



Connectez le câble de la console et le câble du montant droit (124a,125). Insérez la console dans le montant (4,6) et fixez-les à l’aide du boulon M10*25(114) et de la rondelle (116).
Attention : vérifiez que le câble est bien placé dans le tube pour éviter tout risque de coupure.

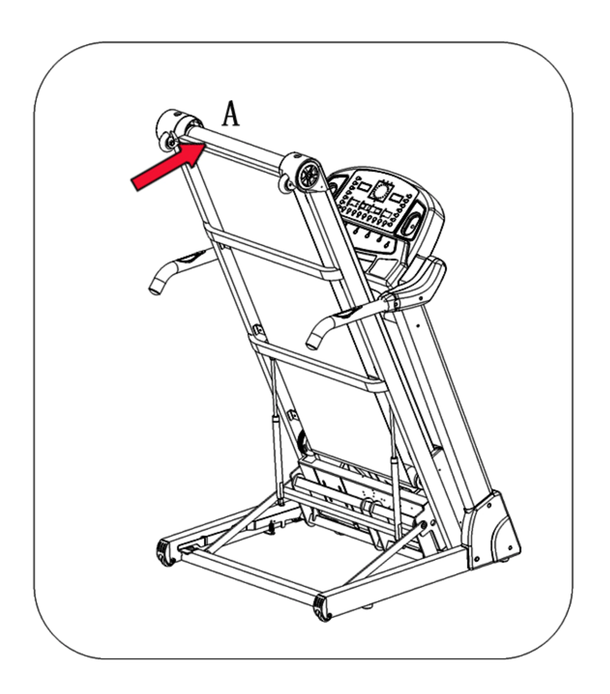
Etape 5 :



Utilisez le tournevis et la vis ST4.2*12(99) pour fixer le couvercle arrière L & R (53,54) sur le cadre principal.

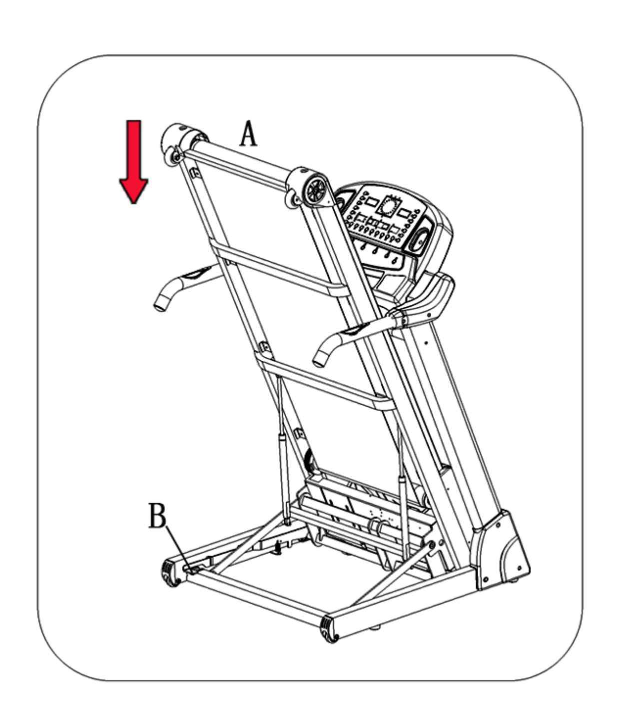
INSTRUCTIONS DE PLIAGE

Dépliage :



1、Maintenez l'appareil au point A et tirez le cadre principal vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez le son du crochet de la pédale.

Pliage :



2. Maintenez l'appareil au point A et appuyez sur le crochet de la pédale (point B) pour abaisser automatiquement le cadre principal.

Attention : Vérifiez que toutes les procédures sont correctement terminées avant d'allumer l'appareil. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil.

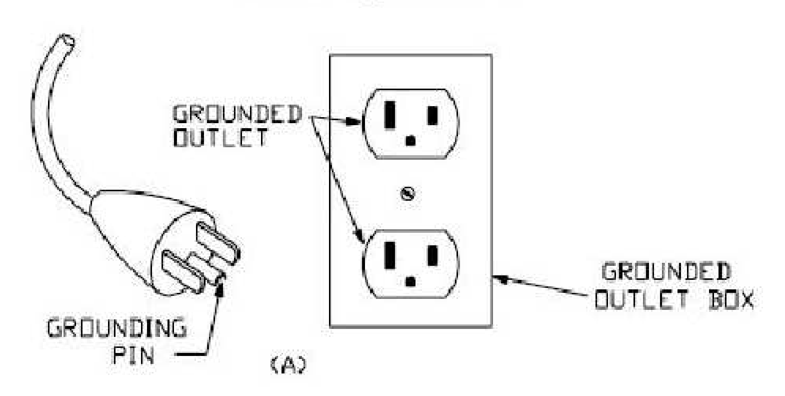
PARAMETRES TECHNIQUES

DIMENSIONS DEPLIE (mm)	1910X815X1330	ALIMENTATION	SELON LA COMMANDE
DIMENSIONS PLIE (mm)	910X815X1675	PUISSANCE DE SORTIE MAX	SELON LA COMMANDE
SURFACE DE COURSE (mm)	1390X440	PUISSANCE D'ENTREE	SELON LA COMMANDE
POIDS NET	105 KGS	VITESSE	1,0-18KM/H
NIVEAU D'INCLINAISON	15 sections	POIDS NET UTILISATEUR	125 KGS
SIX ECRANS LCD	SPEED TIME DISTANCE CALORIES PULSE INCLINE		

RACCORDEMENT A LA TERRE

Ce produit doit être raccordé à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, le raccordement à la terre constitue un chemin de moindre résistance pour le courant électrique permettant de réduire le risque de chocs électriques. Ce produit est équipé d'un câble dot é d'un conducteur de raccordement à la terre et d'une fiche de raccordement à la terre. La fiche doit être branchée à une sortie appropriée et correctement installée et raccordée à la terre conformément aux codes et règlements locaux.

DANGER – Un raccordement inapproprié du conducteur de raccordement à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié que le produit est correctement raccordé à la terre. Ne modifiez pas la fiche de cet appareil (conforme à la prise) et faites installer une prise appropriée par un technicien qualifié. Cet appareil est destiné à une utilisation sur un circuit nominal 120 volts et dispose d'une fiche de raccordement à la terre ressemblant à la fiche de l'élément A de l'illustration ci-dessous. Vérifiez que l'appareil est raccordé à une prise disposant de la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec cet appareil.



NOTICE CONSOLE



ECRAN D'AFFICHAGE :

1. Fenêtre « SPEED » : Le programme affiche « P1-P15-HRC », affiche la vitesse (1,0-18 KM/h / 0,6—11MPH)
2. Fenêtre « INCL » : Indique le niveau d'inclinaison (0-12%)
3. Fenêtre « TIME » : Affiche la durée de course. Affiche la durée de l'exercice de 0.00 à 99:59.Lors du décompte de la durée, le compteur démarre à 0.
4. Fenêtre « DIS » : Lors de l'affichage de la distance, le compteur affiche de 0.00 à 99.9. A 99.9, la distance est réinitialisée à 0. Lors du décompte de la distance, le compteur démarre à 0.
5. Fenêtre « CAL /PULSE » : Affiche les calories et le rythme cardiaque. Lors de l'affichage des calories, le compteur fonctionne de 0 à 999. A 999, le compteur recommence à 0. Lors du décompte des calories, le compteur démarre à partir du paramètre réglé. L'appareil s'arrête ensuite en douceur et affiche 'End'. L'utilisateur peut saisir le détecteur de rythme cardiaque pour tester son rythme cardiaque. Les données sont affichées dans la fenêtre.

BOUTONS :

1. Bouton « POWER » : Appuyez sur ce bouton pour allumer le tapis de course après avoir raccordé la fiche. La fenêtre Time affiche alors le poids de l'utilisateur (KG). L'utilisateur peut régler la vitesse et le niveau d'inclinaison selon son poids. Lorsque ces réglages sont terminés, appuyez sur le bouton « Enter » pour les sauvegarder et passer à l'étape suivante ou commencer à courir.

2, Bouton « SELECT » : Lorsque le tapis de course est allumé, appuyez sur ce bouton pour régler la durée de l'exercice et le programme de 0 : 00" 、 "15 : 00" 、 "1.0" 、 "50""P1->P2->P3->P4>P5->P6->P7->P8->P9->P10-P11—P12—P13-P14-P15-U1-U2-U3-HRC". Le mode manuel est le programme par défaut (0:00 est le mode manuel, 15.00 est le mode de réduction du temps; 1.0 est le mode de réduction de la distance; 50 est le mode de réduction des calories; programme pré-paramétré: P1-P15; programme utilisateur: U1-U3; HRC est le mode Rythme Cardiaque)

3. Bouton « ENTER » : Appuyez sur ce bouton pour passer à l'étape suivante ou sauvegarder les paramètres.

4 . Bouton « Start / Stop » : Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter le tapis de course. Allumez l'appareil et attachez l'extrémité magnétique de la goupille de sécurité à la console. Appuyez ensuite sur le bouton « Start » pour démarrer le moteur. Appuyez sur le bouton Stop durant la course pour arrêter le moteur et régler le paramètre par défaut. En mode manuel, la vitesse minimum est appliquée (1.0Km/h, niveau d'inclinaison (0); en programme pré-paramétré, cette vitesse continue jusqu'à ce que vous arrêtiez, tout comme la fenêtre TIME, DISTANCE et CALORIE).

5. Boutons « speed+ », « speed- » : Décompte par défaut. Permet de régler la vitesse lors du démarrage du tapis de course. Les niveaux sont de 0.1km/hypo en km. Appuyez sur ce bouton durant plus de 0,5 seconde pour augmenter ou diminuer la vitesse.

6, Boutons « INCLINE+ », »INCLINE- ». Décompte par défaut. Permet de régler l'inclinaison au démarrage du tapis de course. Les niveaux sont de 1/hypo. Appuyez sur ce bouton durant plus de 0,5 second pour augmenter ou réduire le niveau.

7、« INCLINE » : Bouton de réglage de l'inclinaison 1%-12% : Permet de régler rapidement le niveau d'inclinaison.

8、 « SPEED » : Bouton de réglage de la vitesse 1KM/H-18KM/H : Permet de régler rapidement la vitesse.

9. Lorsque le tapis de course ne fonctionne pas, appuyez en même temps sur SPEED+ et INCLINE+ durant 3 secondes. Le buzzer émet un « bip » vous indiquant que vous pouvez modifier l'unité de décompte de la vitesse (miles ou kilomètres).

DEMARRAGE RAPIDE (MANUEL)

1、Appuyez sur le bouton Power, fixez l'extrémité magnétique de la goupille de sécurité à la console.

2、Appuyez sur le bouton START/STOP. Le système entame un décompte de 3 secondes. Le buzzer émet un son et la fenêtre d'affichage du temps démarre son décompte. La vitesse est de 1.0km/heure après 3 secondes.

3、Après le démarrage, vous pouvez appuyez sur Speed+ ou Speed- pour régler la vitesse.

Utilisation des outils d'exercices :

1、Appuyez sur speed- pour diminuer la vitesse de course.

2、Appuyez sur speed+ pour augmenter la vitesse de course.

3、Appuyez sur incline- pour diminuer le niveau d'inclinaison.

4、Appuyez sur incline+ pour augmenter le niveau d'inclinaison.

5、Appuyez sur le **bouton stop** pour réduire la vitesse jusqu'à l'arrêt.

6、Si l'utilisateur utilise la poignée de rythme cardiaque durant 5 secondes, son rythme cardiaque s'affiche.

Mode manuel :

1. Si vous ne réalisez aucun réglage, appuyez directement sur le bouton "start". Le tapis de course démarre avec la vitesse 1.0km/h. Le compteur des autres vitesses démarre dans le sens positif de la fenêtre par défaut. Appuyez sur "incline +","incline -", "speed +", "speed -" pour modifier l'inclinaison et la vitesse.

2. Pour régler la durée, appuyez sur le bouton "select" pour ouvrir le compteur. La fenêtre "time" affiche "15 :

00” et clignote. Appuyez sur “incline +”,”incline -”, “speed +”, “speed -” pour régler la durée souhaitée. La plage de réglage est 10:00-99:00.

3. En mode de réglage de la durée, appuyez sur le bouton “select“ pour ouvrir le podomètre. La fenêtre “distance” affiche “1.0” et clignote. Appuyez sur “incline +”,”incline -”, “speed +”, “speed -” pour régler la distance souhaitée. La plage de réglage est 0.5—99.9.

4、Pour régler les calories, appuyez sur le bouton “select” et ouvrir le compteur de calories. La fenêtre CAL affiche “50’ et clignote. Appuyez sur “incline +”,”incline -”, “speed +”, “speed -” pour régler les calories souhaitées. La plage de réglage est 10-999.

5、Lorsque le réglage est terminé, appuyez sur « enter » pour sauvegarder, puis appuyez sur le bouton “start” pour démarrer. Le tapis de course se déclenche après 3 secondes. Appuyez sur “incline +”,”incline -”, “speed +”, “speed -” pour régler la vitesse et l’inclinaison. Appuyez sur ”stop” pour arrêter le tapis de course.

Programme interne

Appuyez sur le bouton “SELECT”. La fenêtre “TIME” affiche P1-P15 et vous permet de choisir le programme souhaité. Appuyez sur “ENTER” pour régler la durée de course. La fenêtre TIME se met à clignoter. Pour afficher les paramètres de réglage 10:00, appuyez sur “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pour régler la durée de l’exercice. Appuyez sur “ENTER” pour sauvegarder et sur le bouton “START” pour démarrer le programme interne. Le programme interne est divisé en 10 sections. Durée de chaque exercice = durée du réglage / 10. Lorsque le système passe à la section suivante, 3 bips sont émis et la vitesse est modifiée selon le programme. Appuyez sur “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” pour modifier l’inclinaison et la vitesse. Lorsque le programme passe à la section suivante, le système émet 3 bips et passe automatiquement au programme manuel.

Programmes utilisateur

En plus des 15 programmes proposés, nous vous proposons également 3 programmes utilisateur : U1、U2、U3.

1、Réglage des programmes utilisateur

Appuyez sur le bouton “SELECT” jusqu’à ce qu’il affiche le programme utilisateur （U1-U3）. Appuyez ensuite sur “ENTER” pour régler les paramètres.　“SPEED+” et “SPEED -” permettent de modifier la vitesse, et “INCLINE+” et “INCLINE -” de modifier l’inclinaison. Appuyez sur “ENTER” pour terminer le paramétrage et passer au paramétrage suivant. Les données seront sauvegardées jusqu’à la prochaine réinitialisation.

2、Démarrage du programme utilisateur

A、Appuyez sur “SELECT” jusqu’à ce que le programme utilisateur（U1-U3） s’affiche. Réglez la dure souhaitée. Appuyez ensuite sur le bouton START.

B 、Lorsque le programme utilisateur et le réglage de la durée sont terminés, appuyez sur le bouton « start » pour commencer.

3、Instructions sur le paramétrage du programme utilisateur

Le programme divise chaque exercice en dix périodes. Le tapis de course ne peut pas fonctionner si la vitesse, l’inclinaison et la durée de course des dix périodes ne sont pas définies.

Tableau d'exercice du programme

Chaque programme est divisé en 10 niveaux. Chaque section propose une vitesse et une inclinaison adaptées.

TABLEAU 1 : TABLEAU PROGRAMME

TEMPS / PROGRAMME		Durée de chaque exercice = durée du réglage / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

TABLEAU 2 : TABLEAU PROGRAMME (MILE)

TEMPS / PROGRAMME		Durée de chaque exercice = durée du réglage / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

TABLEAU PROGRAMME RYTHME CARDIAQUE

TABLEAU PROGRAMME RYTHME CARDIAQUE (HRC)

HRC

AGE	BPM				AGE					AGE			
	H	DEFAUT	L			H	DEFAUT	L			H	DEFAUT	L
15	195	123	123		35	176	111	111		58	154	97	97
16	194	122	122		36	175	110	110		59	153	97	97
17	193	122	122		37	174	110	110		60	152	96	96
18	192	121	121		38	173	109	109		61	151	95	95
19	191	121	121		39	172	109	109		62	150	95	95
20	190	120	120		40	171	108	108		63	149	94	94
21	189	119	119		41	170	107	107		64	148	94	94
22	188	119	119		42	169	107	107		65	147	93	93
23	187	118	118		43	168	106	106		66	146	92	92
24	186	118	118		44	167	106	106		67	145	92	92
25	185	117	117		45	166	105	105		68	144	91	91
26	184	116	116		46	165	104	104		69	143	91	91
27	183	116	116		47	164	103	103		70	143	90	90
28	182	115	115		48	163	103	103		71	142	90	89
29	181	115	115		49	162	103	103		72	141	90	89
30	181	114	114		50	162	102	102		73	140	90	88
31	180	113	113		51	161	101	101		74	139	90	88
32	179	113	113		52	160	101	101		75	138	90	87
33	178	112	112		53	159	100	100		76	137	90	86
34	177	112	112		54	158	100	100		77	136	90	86
35	176	111	111		55	157	99	99		78	135	90	85
					56	156	98	98		79	134	90	85
					57	155	98	98		80	133	90	84

1. Lorsque le tapis de course est allumé, appuyez sur le bouton “**SELECT**” jusqu’à ce que la fenêtre “SPEED” affiche “**HRC**”. Si vous appuyez sur le bouton “start” directement, le système propose automatiquement un certain nombre de données de référence :

   Programme “HRC”: la vitesse maximum est de 10.0km/h; âge : 30; rythme cardiaque par défaut : 114/minute ;

2. Si vous appuyez sur le bouton “**ENTER**” pour régler l’âge, la fenêtre TIME affiche l’âge par défaut (30). Vous pouvez alors modifier l’âge. La plage de réglage est de 15-80 (le tableau **HRC** propose des détails de réglage complémentaires)

3. Appuyez à nouveau sur le bouton ENTER pour sauvegarder l’âge. La console propose un rythme cardiaque approprié pour référence. Vous pouvez choisir le rythme cardiaque grâce au bouton “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED –”. La plage de réglage est 84-195 (le tableau **HRC** proposer des détails de réglage complémentaire).

4. après avoir choisi l'âge et le rythme cardiaque, appuyez sur le bouton “enter” pour sauvegarder et démarrer le réglage de la durée. La dure par défaut est de 10:00. Appuyez sur le bouton “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED –” pour modifier la durée. La plage de réglage est 10:00~99:00

5. Appuyez sur le bouton “enter” pour sauvegarder et lancer le système de démarrage ou appuyez sur le bouton “START” pour démarrer directement.

6. Dans le programme **HRC**, vous pouvez appuyer sur “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED –” pour modifier la vitesse ou l'inclinaison, mais la vitesse et l'inclinaison seront automatiquement modifiés selon votre objectif.

7. La 1ère minute est la phase d'échauffement. Le système ne modifiera pas la vitesse et l'inclinaison. Vous pouvez les changer vous-même. 1 minute plus tard, le système augmente automatiquement la vitesse de 0.5km ou 0.5mile à chaque fois selon votre rythme cardiaque. Si, à la vitesse la plus élevée de ce programme, l'objectif n'est pas atteint, le système augmente l'inclinaison (d'un niveau à chaque fois). Lorsque l'objectif est atteint, la vitesse et l'inclinaison ne sont plus modifiées.

Attention : Continuez à utiliser la sangle pectorale et vérifiez qu'elle est correctement fixée.

Programmes

	PROGRAMME	DEBUT	PLAGE DE REGLAGE	AFFICHAGE
TIME (MIN:SECOND)	0:00	15:00	10:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE(%)	0	0	0-12	0-12
SPEED(K/h)	1.0	1.0	1.0-18.0	1.0-18.0
DISTANCE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(hypo/min)	P	N/A	N/A	60-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

Fonction de verrouillage de sécurité :

Retirez la goupille de sécurité. Le tapis de course s'arrête automatiquement. Toutes les fenêtres affichent “———” et le buzzer émet 3 bips. Le tapis de course s'arrête. Fixez l'extrémité magnétique de la goupille de sécurité à la console. Le tapis de course redémarre la course.

Extinction :

1, Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton Power du tapis de course.

2, Vous pouvez éteindre le tapis de course à tout moment à l'aide du bouton « POWER ».

Attention :

1. Nous vous recommandons de conserver une faible vitesse au début d'une séance et de tenir les rails jusqu'à ce que vous soyez à l'aise sur le tapis.
2. Fixez l'extrémité magnétique de la goupille de sécurité à la console et le clip de sécurité de la goupille de sécurité à vos vêtements.
3. Pour terminer vos exercices, appuyez sur le bouton PAUSE ou retirez la goupille de sécurité. Le tapis de course s'arrête immédiatement.

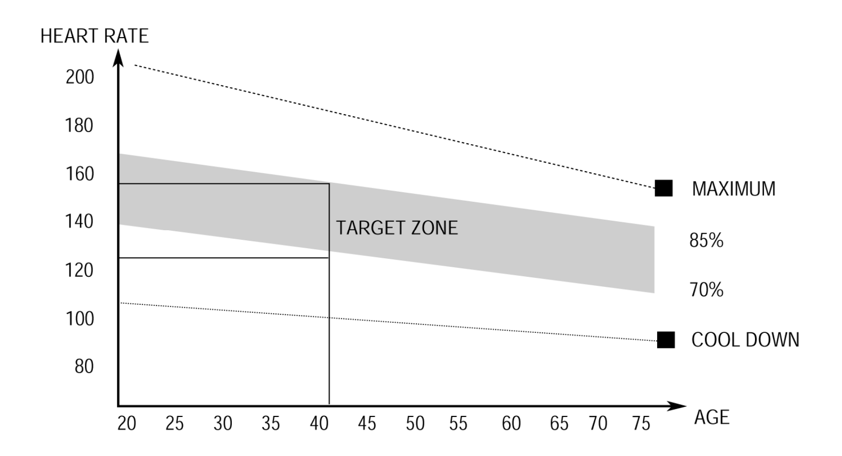
RECOMMANDATIONS

1. Phase d'Echauffement

Cette étape permet d'améliorer la circulation sanguine dans le corps et les muscles. Elle permet également de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est donc conseillé de réaliser des exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé durant environ 30 secondes. Ne forcez pas durant un étirement. En cas de douleur, **ARRETEZ** immédiatement.

2. La Phase d'Exercice

Il s'agit de la phase où vous réalisez votre effort principal. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes seront plus résistants. Il est très important de maintenir un rythme régulier. Le rythme de vos exercices doit être suffisant pour améliorer votre rythme cardiaque dans votre zone cible comme indiqué sur l'illustration ci-dessous.



Cette étape doit durer au minimum 12 minutes. La plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

3. La Phase de Refroidissement

Cette phase permet de ventiler votre système cardiovasculaire et vos muscles. Cette phase est identique à la phase d'échauffement. Elle permet de réduire votre rythme cardiaque et dure environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent être répétés. Ne forcez pas durant les étirements.

Plus votre condition physique sera bonne, plus vous devrez vous entraîner durement et longtemps. Il est conseillé de s'exercer au moins trois fois par semaine et d'espacer si possible les exercices tout au long de la semaine.

Pour tonifier les muscles, vous devez fixer un niveau de résistance élevé. L'effort demandé aux muscles sera plus important. Vous ne pourrez peut-être pas vous exercer aussi longtemps que souhaité. Si vous souhaitez améliorer votre condition physique, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez réaliser les phases d'échauffement et de refroidissement normalement, mais, vers la fin de l'exercice, vous devez augmenter la résistance. Vos muscles travaillent ainsi plus durement. Vous pouvez également réduire la vitesse pour que votre rythme cardiaque reste dans la zone cible.

Le facteur important est le niveau d'effort. Plus vous vous exercez durement et longtemps, plus vous brûlez de calories. Tout dépend de votre objectif.

INSTRUCTIONS DE MAINTENANCE

CENTRAGE DU TAPIS ET REGLAGE DE LA TENSION

NE SERREZ PAS TROP le tapis pour éviter de réduire la performance du moteur et d'entraîner une usure excessive des galets.

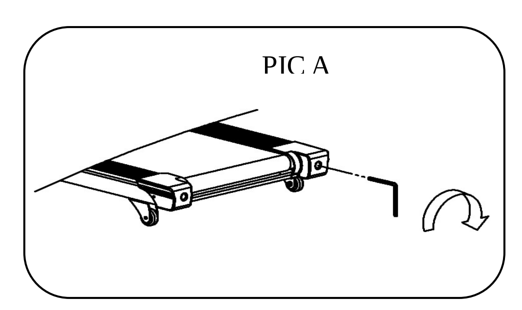
CENTRAGE DU TAPIS :

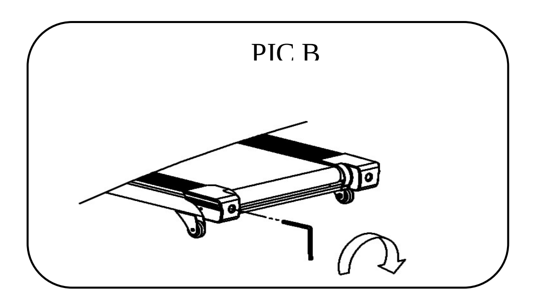
● Placez le tapis de course sur une surface plane

● Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse d'environ 5.5Km/h

● Si le tapis s'est déplacé vers la droite, tournez le boulon de réglage droit de ½ tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage gauche de ½ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

● Si le tapis s'est déplacé vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche de ½ tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon de réglage droit de ½ tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.





A Si le tapis s'est déplacé vers la GAUCHE

B Si le tapis s'est déplacé vers la DROITE

ATTENTION : DEBRANCHEZ TOUJOURS LE TAPIS DE COURSE DE LA PRISE ELECTRIQUE AVANT DE NETTOYER OU DE REPARER L'UNITE.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier de l'unité permettra de prolonger sa durée de vie. Nettoyez le tapis de course régulièrement. Veillez à nettoyer les pièces exposées de chaque côté du tapis ainsi que les rails latéraux afin de réduire la formation de corps étrangers sous le tapis.

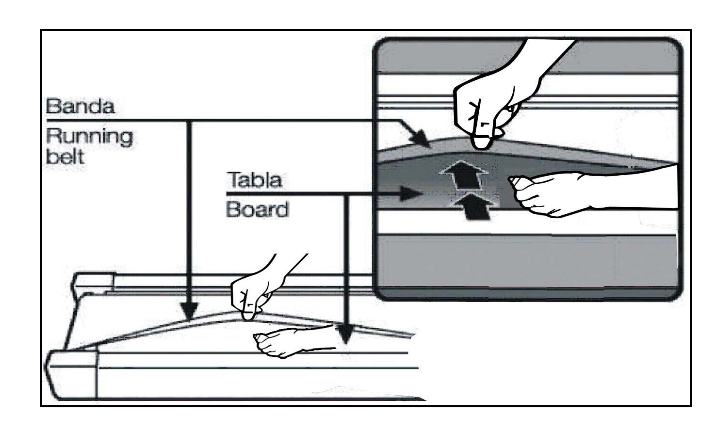
La partie supérieure du tapis peut être nettoyée avec un tissu humide et légèrement savonneux. Evitez de faire pénétrer du liquide dans le cadre du tapis de course ou sous le tapis. **Attention : Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le couvercle.** Au moins une fois par an, retirez le couvercle du moteur et aspirez dessous.

LUBRIFICATION DU TAPIS ET DU PONT

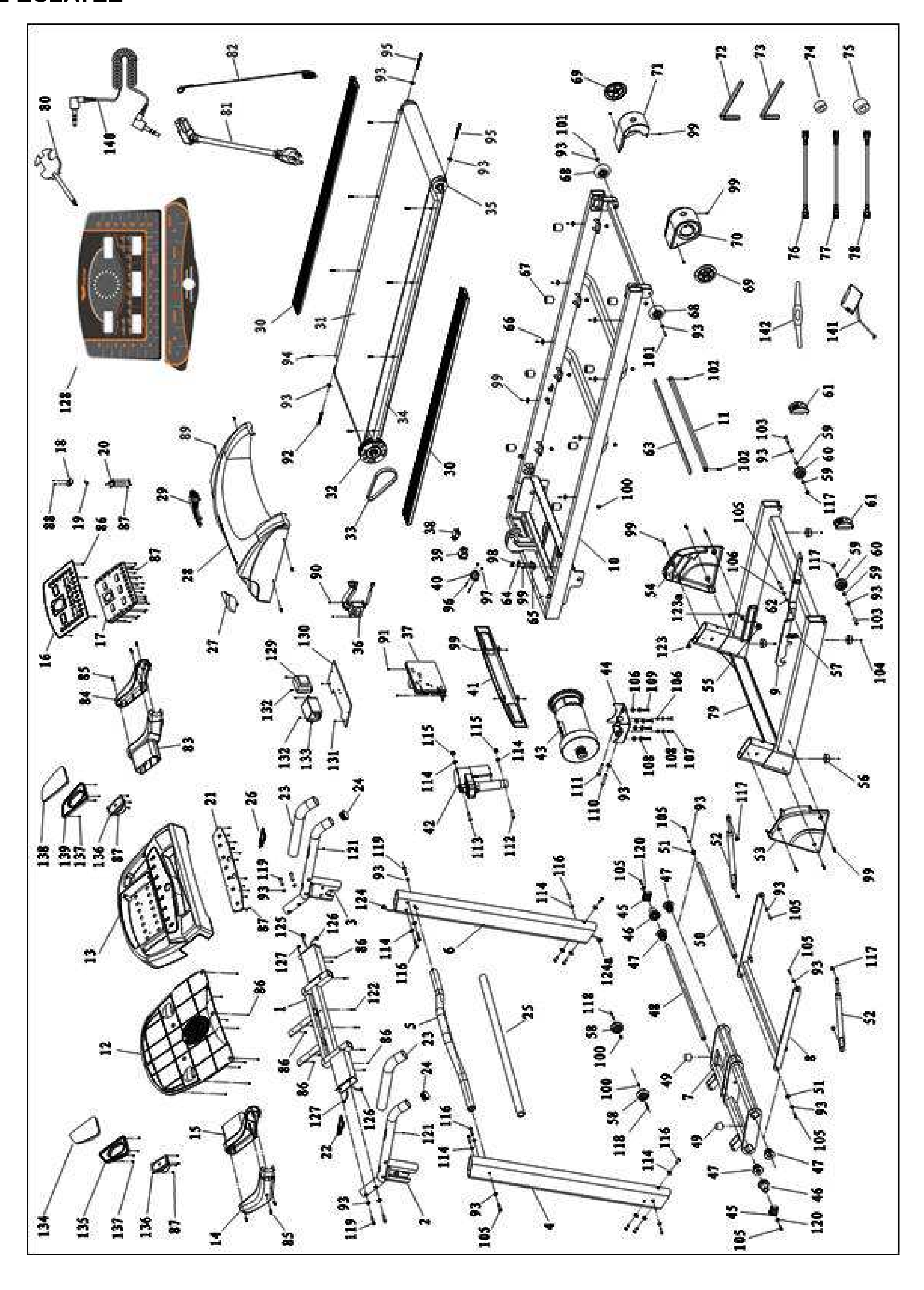
Ce tapis de course est équipé d'un système de maintenance pré-lubrifié. La friction tapis / pont est importante dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis de course. Une lubrification régulière est donc essentielle. Nous recommandons une inspection régulière du pont.

Nous recommandons une lubrification du pont aux intervalles ci-dessous :

- Utilisation peu fréquente (moins de 3 heures / semaine) tous les ans
- Utilisation moyenne (3-5 heures / semaine) tous les 6 mois
- Utilisation fréquente (plus de 5 heures / semaine) tous les 3 mois



VUE ECLATEE



LISTE DES PIECES

N°	DESCRIPTION	SPEC.	QTE	N°	DESCRIPTION	SPEC.	QTE
1	CONSOLE		1	38	PROTECTION SURCHARGE		1
2	ASSEMBLAGE POIGNEE GAUCHE		1	39	INTERRUPTEUR		1
3	ASSEMBLAGE POIGNEE DROITE		1	40	PRISE ALIMENTATION		1
4	MONTANT GAUCHE		1	41	COUVERCLE AVANT MOTEUR		1
5	ASSEMBLAGE POIGNEE		1	42	MOTEUR INCLINAISON		1
6	MONTANT DROIT		1	43	MOTEUR DC		1
7	SOUS-ASSEMBLAGE REGLAGE		1	44	SOCLE MOTEUR		1
8	SOUS-ASSEMBLAGE CADRE		1	45	PIECE COULISSEMENT		2
9	SOUS-ASSEMBLAGE PEDALE		1	46	BAGUE PLASTIQUE		2
10	CADRE PRINCIPAL		1	47	ARRET TUBE INTERIEUR		4
11	ASSEMBLAGE TUBE RENFORT		1	48	AXE GLISSIERE		1
12	COUVERCLE INFERIEUR CONSOLE		1	49	TAPIS CAOUTCHOUC		2
13	COUVERCLE SUPERIEUR CONSOLE		1	50	AXE COMMANDE		1
14	COUVERCLE EXT. PIOGNEE GAUCHE		1	51	COUVERCLE AXE		2
15	COUVERCLE INT. PIOGNEE GAUCHE		1	52	CYLINDRE		2
16	PANNEAU CONSOLE		1	53	COUVERCLE INFERIEUR MONTANT GAUCHE		1
17	CONSOLE		1	54	COUVERCLE INFERIEUR MONTANT DROIT		1
18	PLAQUE ACIER DE CLE DE SECURITE		1	55	ARRET PROTECTION BAGUE		1
19	BILLE RESSORT CLE DE SECURITE		1	56	COUSSIN		4
20	CAPTEUR CLE DE SECURITE		1	57	RESSORT D'EXTENSION		1

21	PANNEAU BOUTONS		1	58	ROULETTE		2
22	RYTHME CARDIAQUE AVEC BOUTON VITESSE		1	59	COUSSIN CAPUCHON		4
23	MOUSSE	φ43*φ37*367	2	60	ROULETTE		2
24	CAPUCHON		2	61	BOUCHON ROULETTE		2
25	MOUSSE	φ39*φ31*820	1	62	ASSEMBLAGE PEDALE		1
26	RYTHME CARDIAQUE AVEC BOUTON INCLINAISON		1	63	COUSSIN EVA		1
27	COUVERCLE MOTEUR GAUCHE		1	64	CAPTEUR MAGNETIQUE		1
28	COUVERCLE MOTEUR		1	65	PANNEAU DE CONNEXION CAPTEUR		1
29	COUVERCLE MOTEUR DROIT		1	66	RONDELLE GLISSIERE		8
30	GLISSIERE		2	67	COUSSINET ROND		8
31	TAPIS		1	68	ROUE		2
32	GALET AVANT		1	69	COUVERCLE CAPUCHON		1
33	COURROIE	J200-8	1	70	CAPUCHON GAUCHE		1
34	TABLIER		1	71	CAPUCHON DROIT		1
35	GALET ARRIERE		1	72	TOURNEVIS 6#		1
36	TRANSFOR		1	73	TOURNEVIS 5#		1
37	PANNEAU COMMANDES		1	74	TORE MAGNETIQUE		1

75	BAGUE MAGNETIQUE		1	111	BOULON	M8*75	1
76	LIGNE SIMPLE AC		1	112	BOULON	M10*62	1
77	LIGNE SIMPLE 1		2	113	BOULON	M10*45	1
78	LIGNE SIMPLE 2		2	114	RONDELLE D'ARRET	10	14
79	EMBASE		1	115	ECROU	M10	1
80	CLE ALLEN		1	116	BOULON	M10*25	12
81	CABLE ALIMENTATION STANDARD		1	117	ECROU	M8	14
82	CLE DE SECURITE		1	118	BOULON	M6*40	2
83	COUVERCLE INTERIEUR POIGNEE DROITE		1	119	BOULON	M8*52	1
84	COUVERCLE		1	120	RONDELLE C	8	2

	EXTERIEUR POIGNEE DROITE						
85	VIS	ST4.2*13	6	121	VIS	ST4.2*35	2
86	VIS	ST4.2*13	18	122	BOULON	M6*40	4
87	VIS	ST2.9*6.5	37	123	CABLE INFERIEUR CONSOLE		1
88	VIS	ST2.9*8	2	124	CABLE INTERMEDIAIRE CONSOLE		1
89	BOULON	M5*8	5	125	CABLE SUPERIEUR CONSOLE		1
90	BOULON	M5*6	4	126	CABLE RYTHME CARDIAQUE		1
91	BOULON	M5*10	2	127	CABLE POIGNE RYTHME CARDIAQUE		1
92	BOULON	M8*40	1	128	STICKER		1
93	RONDELLE D’ARRET	8	32	129	BOBINE	OPTION	1
94	BOULON	M6*22	8	130	PANNEAU FIXATION COMMANDES	OPTION	1
95	BOULON	M8*65	2	131	BOULON M5*12	OPTION	2
96	BOULON	M3*10	2	132	VIS ST4.2*9.5	OPTION	4
97	ECROU-C	M3	2	133	REACTANCE	OPTION	1
98	BOULON	M3*6	2	134	RESEAU HAUT-PARLEUR GAUCHE	OPTION	1
99	VIS	ST4.2*12	23	135	PANNEAU CONNEXION AUDIO GAUCHE	OPTION	1
100	BOULON	M6	10	136	HAUT-PARLEUR	OPTION	2
101	BOULON	M8*42	2	137	VIS ST2.9*9.5	OPTION	8
102	BOULON	M6*12	2	138	RESEAU HAUT-PARLEUR DROITE	OPTION	1
103	BOULON	M8*50	2	139	PANNEAU CONNEXION AUDIO DROITE	OPTION	1
104	BOULON	M6*16	4	140	CONNECTEUR MP3	OPTION	1
105	BOULON	M8*25	8	141	RECEPTEUR HRC	OPTION	1
106	RONDELLE C	8	7	142	SANGLE PECTORALE	OPTION	1
107	BOULON	M8*30	2				
108	RONDELLE D’ARRET A RESSORT	8	4				
109	BOULON C	M8*20	2				
110	BOULON	M8*80	1				

GUIDE DE DEPANNAGE

PROBLEME	CAUSE	CONTROLE	CORRECTION
Le tapis de course ne démarre pas.	1. Si la fiche et la ligne sont lâches.	1. Vérifier que la fiche et la ligne sont bien connectées.	1. Insérer correctement la fiche et la ligne.
	2. Non branché.	2. Vérifier que l'interrupteur Power est sur on.	2. Redémarrer.
Le moteur ne fonctionne pas.	1. La ligne du moteur de commande est anormale.	1. Vérifier que la ligne du moteur de commandes est correctement branchée.	1. Insérer le câble du moteur de commandes.
	2. Ne pas appuyer sur la touche START.	2. Vérifier que le bouton est valide ou que l'interrupteur est en position.	2. Réinitialiser et tester la touche START.
	3. Goupille de sécurité non insérée.	3. Vérifier que la goupille de sécurité est bien branchée.	3. Insérez la goupille de sécurité.
	4. Prise moteur relâchée ou dysfonctionnement moteur.	4. Tester le fonctionnement du moteur.	4. Remplacer le moteur.
	5. Erreur spécification alimentation ou commandes.	5. Vérifier la spécification.	5. Choisir la spécification appropriée pour réinitialiser les tests.
Pas de vitesse	Le CAPTEUR n'est pas correctement placé.	1. Vérifier la distance entre le CAPTEUR et l'aimant.	1. Régler la distance à moins de 5m/m.
		2. Vérifier l'absence de court-circuit au niveau du câble.	2. Remplacer le câble ou le CAPTEUR.

		3. Vérifier que le câble est bien en contact.	3. Réinsérer le câble.
Carte circuit PA	Le boulon de la carte circuit PA n'est pas bien fixé ou mal ajustée au connecteur.	Retirez le couvercle inférieur et appuyez sur la carte circuit PA pour voir si cela entraîne un court circuit ou un desserrage.	Replacer le connecteur et serrer le boulon.
Pas de capteur de rythme cardiaque	Le contact du CAPTEUR est mauvais.	1. Vérifier que le circuit du câble ou s'il est desserré.	1. Remplacer le câble ou réinitialiser.
		2. Vérifier que le câble et la console sont correctement raccordés.	2. Réinitialiser pour insérer le câble.
	Le capteur de rythme cardiaque n'est pas en contact.	3. Bien se nettoyer les mains.	3. Réinitialiser pour tester.
E01	Message d'erreur.	1. Le câble connecté n'est pas le bon câble.	1. Utiliser un multimètre pour tester le câble.
		2. Sous-tension d'alimentation.	2. Vérifier que la tension intérieure et extérieure est appropriée. (DC12V)
			3. Problème SCM.
E02	Sursauts.	1 . Problème de tube d'alimentation.	1 . Remplacer le tube d'alimentation.
		2 .Problème de .circuit de sortie.	2 . Remplacer le circuit de sortie.
		3 . Problème de moteur.	3 . Remplacer le moteur.
E03	Aucun signal du capteur	1. Problème de câble du capteur.	1 . Remplacer le câble du capteur.

		2．Pas utile pour l’aimant du moteur.	2．Remplacer l’aimant ou le-réinitialiser.
		3．Panne du circuit de sortie.	3．Remplacer le circuit de sortie.
E04	Problème d’inclinaison.	1．Panne du système.	1．Réinitialiser le système.
		2. Panne du moteur d’inclinaison.	2．Remplacer le moteur d’inclinaison.
		3．Panne du circuit de sortie.	3．Remplacer le 24C02 ou le circuit de sortie.
		4．Le câble du moteur d’inclinaison est mal connecté.	4．Insérer le câble du moteur d’inclinaison.
E05	Protection de surcharge	1．Poids maximum atteint	1．Ne pas dépasser le poids maximum autorisé sur le tapis de course.
		2．Panne du circuit de sortie.	2．Remplacer la résistance limite ou le circuit de sortie.
		3．Problème de tension.	3．Vérifier que la tension est correcte.
E06	Problèmes de tests système	1．L’appareil subit des interférences.	1．Réinitialiser le tapis de course.
		2．Panne du circuit de sortie.	2．Remplacer le IGBT ou le circuit de sortie.
E07	Verrou de sécurité	1．Panne du verrou de sécurité	1．Remplacer le verrou de sécurité.
		2．Panne de la console	2．La pièce acier du verrou de sécurité est tombée ou remplacer la console.
E08	Message d’erreur 24C02	1．Problème de transfert des données.	1．Remplacer le 24C02 EEPROM IC